



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

دانشکده بهداشت

عنوان

تأثیر مشاوره فردی تئوری محور بر فعالیت جسمانی و کنترل قند در بیماران مبتلا به دیابت نوع II:

یک مطالعه شبه تجربی

مجری

دکتر عیسی محمدی زیدی

سال ۹۷

چکیده

زمینه و هدف: شیوع بالای دیابت نوع ۲ به توجه به پیامدهای جسمی- روانی و بار مالی سنگین بر سیستم بهداشتی یک از مهمترین چالش های بهداشتی در دهه معاصر محسوب می گردد. فعالیت جسمانی منظم بعنوان جزء مهم از رفتارهای خودمراقبتی توام با کنترل قند خون در پیشگیری و کنترل عوارض بیماری از اهمیت ویژه ای برخوردار است. مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر مشاوره فردی تئوری محور بر فعالیت جسمانی و قند خون در بیماران مبتلا به دیابت نوع انجام گرفت.

روش بررسی: این پژوهش نیمه تجربی از بهمن ۱۳۹۶ تا شهریور ۱۳۹۷ انجام شد. با استفاده از نمونه گیری چند مرحله ای تصادفی ۸۰ نفر از بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ انجمن دیابت ایران به طور مساوی در هر از دو گروه تجربی و کنترل مشارکت کردند. بیماران گروه تجربی در یک برنامه آموزشی ۴ هفته ای که شامل جلسات آموزش عمومی ۹۰ دقیقه ای و یک جلسه مشاوره فردی ۴۰ دقیقه ای بود شرکت کردند. گروه کنترل هیچ برنامه آموزشی را دریافت نکرد. همه بیماران در ابتدای مطالعه، و ۱۲ و ۲۴ هفته بعد از آموزش از حیث اطلاعات دموگرافیک، معیارهای بالینی، مقیاس مراحل تغییر و پرسشنامه فعالیت جسمانی ۷ روزه پیگیری شدند. روش های آماری توصیفی و آزمونهای تی مستقل و زوجی، آزمون کای دو، آنالیز واریانس برای آنالیز داده ها استفاده شد. داده ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها: در اندازه گیری ۲۴ هفته بعد از آموزشی، مداخله مشاوره فردی باعث افزایش معنی داری در میانگین HbA1C بیماران گروه تجربی شد (از $8/54 \pm 1/35$ به $7/73 \pm 1/25$) در مقایسه با تغییرات گروه کنترل (از $8/57 \pm 1/38$ به $8/57 \pm 1/43$) ($P < 0/001$). افزایش معنی داری در میزان فعالیت جسمانی بیماران گروه تجربی (از $224/6 \pm 19/7$ به $244/5 \pm 12/9$) در مقایسه با گروه کنترل (از $226/3 \pm 17/4$ به $231/0 \pm 11/1$) دیده شد ($P < 0/001$).

نتیجه گیری: این مطالعه تایید کرد که آموزش مبتنی بر مدل مراحل تغییر و مشاوره فردی می تواند بعنوان یک چهارچوب مناسب و منطقی برای بهبود میزان فعالیت جسمانی و پروفایل متبولیک در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ مورد استفاده قرار بگیرد.

کلید واژه ها: دیابت نوع ۲، مدل مراحل تغییر، آموزش سلامت، قند خون، HbA1C، مشاوره.